



# Qi Gong & mudras

De janvier à juin 2019

## A Saint-Mandé

10 rue Mongenot

Gymnastique chinoise de santé alliant le souffle, la concentration, des postures et mouvements. C'est une pratique d'harmonisation du corps et de l'esprit.

### Cours hebdomadaires de Qi Gong

#### **Respiration – Apaiser le mental – Auto massage – Postures – Mouvements**

- **Mercredi de 19h à 20h :**

9, 16, 23, 30 janvier – 6, 13, 20 février – 13, 20, 27 mars 10 séances : 168€

3, 10, 17, avril – 15, 22, 29 mai – 5, 12, 19, 26 juin 10 séances : 168€

- **Jeudi de 10h à 11h :**

10, 17, 24, 31 janvier – 7, 14, 21 février – 14, 21, 25 mars 10 séances : 168€

4, 11 avril – 9, 16, 23, mai – 6, 13, 20, 27 juin 9 séances : 151€

Carte pour 4 séances valable de janvier à juin 2019 : 80€

A la séance : 22€

### Stages de Qi Gong

Possibilité de participer à une ou plusieurs séances d'un cycle. **Sur inscription seulement**

#### **Qi Gong intergénérationnel pour les enfants, parents, grands-parents.**

Découverte du Qi Gong des animaux et des mudras.

**Mercredi de 18h à 19h :** 6 février, 3 avril, 5 juin.

Tarif - 25€ : 1 adulte et 1 enfant. 35€ : 1 adulte et 2 enfants. 40€ : 1 adulte et 3 enfants

#### **Qi Gong de la détente et des sons. Méditation & Mudras.**

**Mercredi de 20h à 21h :** 16 janvier, 20 février, 20 mars, 10 avril, 22 mai, 12 juin

Tarif : 115€ les 6 séances

A la séance : 22€

Tarif étudiant : 12€

#### **Gymnastique énergétique de santé des mains et du cerveau.**

Méditation & mudras. Assouplir les doigts et poignets.

**Jeudi de 11h à 12h :** 17 janvier, 21 février, 21 mars, 11 avril, 16 mai, 20 juin

Tarif : 115 € les 6 séances

A la séance : 22 €

Tarif étudiant : 12€

#### **Les cours et cycles de Qi Gong à Saint-Mandé sont animés :**

au sein de l'association « l'Art du Souffle » par Marie-Dominique Bleuler – De formation Kinésithérapeute. Enseignante en Qi Gong certifiée en Chine et en France. Expérience de 30 années dans le domaine de la santé, la prévention par une approche occidentale et orientale.

**Informations et inscriptions : [md.bleuler@hotmail.fr](mailto:md.bleuler@hotmail.fr)**

**06 81 54 37 54**

**[www.artdusouffle.com](http://www.artdusouffle.com)**